İçinde SEN varsın....

METANOIA

HAZİRAN 2018 | 11

Kişisel Gelişim | Farkındalık Dergisi



11. SAYIMIZ DA
Aşk İle
Hazırlandı

Röportaj:
Burcu Kuş

"Mutlu olmayı hedeflemiştim, mutluyum."

YOGA
Pratik Seçim Yapmaktır

Hayatın Sunduklarını
ask ile kucakla

Korku Nedir?
Korkmaktan Korkmuyorum

Sevgi Ol

AYIN KONUSU:
Aşk İle Yap

Nusretiyen Rüya Analizleri

Evrensel, Eşit ve Şeklin Ötesinde

İllüstrasyon: Şenay Kurtuluş



PUSULAMIZ

Metanoia Dergi ekibinde bir uzman kadrosu bulunmuyor ve bulunmayacak. Çünkü bu derginin amacı, insanlara sorgulamayı, soru işareti duyduğu noktalarda kendi uzmanlığına, içine, özüne dönerek kendi doğrusunu buldurtmayı amaçlıyor. Biz Metanoia Dergi yazarları olarak, okuduğumuz, öğrendiğimiz, uyguladığımız ve işe yaradığını düşündüğümüz şeyleri kalemimiz döndüğünce sizlerle bu sayfalar aracılığı ile buluşturacağız. Hiçbir şeyin yüzde yüz doğru-yanlış olduğunu savunmadan, iyi ve kötüye dokunmadan, güzel çirkin kıyaslaması yapmadan sadece yazacağız.

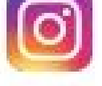
Aşağıdaki cümleler Kozmos: Bir Uzay Serüveni (Cosmos: A Spacetime Odyssey) belgesel dizisinin sunucusu ünlü Astrofizikçi Neil deGrasse Tyson'a ait. Bu satırlar Metanoia'nın pusulası olarak her sayımızda burada yerini alacak. Sizlere de pusula olması dileklerimizle…

Otoriteyi sorgula.
Hiçbir fikir, birisi doğru olduğunu söylüyor diye doğru değildir, ben de dahil.
Kendin düşün.
Kendini sorgula.
Hiç bir şeye, sırf inanmak istediğin için inanma.
Bir şeye inanmak onu gerçek yapmaz.
Fikirleri, gözlem ve deneylerden elde edilen kanıtlarla test et.
Çok beğendiğiniz bir fikir, iyi kurgulanmış bir testi geçemiyorsa yanlıştır!
Yola devam edin.
Kanıtlar sizi nereye götürüyorsa oraya gidin.
Elinizde hiç kanıt yoksa, peşin yargıda bulunmayın.
Belki en önemli kural da şudur:
Unutmayın; yanılıyor olabilirsiniz!
En iyi bilim insanları bile bazı konularda yanılmıştır.
Newton, Einstein ve tarihteki bütün büyük bilim insanları zaman zaman hatalar yapmışlardır.
Tabi ki yapacaklardı; sonuçta hepsi de sadece insandı…



Editörün Notu

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

 @merver erdem



Merhaba!
Biz bu ay, ne yapıyorsak yapalım aşk ile yapalım dedik. Haziran ayının verdiği ışıltı, sıcaklık, renklilik ile aşkı hatırladık size de hatırlatalım istedik.
Hep bir mecburiyetler listemiz var. Yapmak zorunda olduklarımız, takip etmek zorunda olduklarımız, bağlı kalmak zorunda olduklarımız. Hep bir öğrenmişlik, ezber ve bağımlılık var. Peki ya sevdiğimiz şeyler hayatımızın neresinde?
Sevmeyi bir lüks olarak görüyoruz ve yaşamımıza sevgiyi davet etmek ve onunla kolkola girip yürümek yerine, zorunluluk listesini takip edip, yaptıklarımızın yanına bir bir tik atarak yaşıyoruz. Sizce hangisi daha zevkli?
Bu ay, sayfalarımıza, işini aşk ile yapan bir spor eğitmenini davet ettik. Burcu Kuş, daha küçük bir çocukken karar vermiş ne olacağına ve henüz o yaşlarda yapacağı işten tek beklentisi onu mutlu etmesiymiş Bugün geldiği noktada ise mutlu olduğunu söylüyor.
"Herkes o kadar şanslı değil!" dediğini duyar gibiyim ancak senelerce bu cümleyi kuran biri olarak şunu söyleyebilirim ki, her insanın kendi şansını kendisinin yarattığını farkettikten sonra, seçimlerimin beni nasıl mutlu ettiğini bizzat deneyimleren biriyim.
Sen de hayatının sorumluluğunu dış etkenlere atmaktan vazgeç ve payına düşen sorumluluğu al. Hayatının kontrolünü değil, sorumluluğunu üstlenmek ne harika bir şey sen de göreceksin.
Bu ay yine seçimlerinin ve hayatlarının şansa şekillenmediğin farkında olan yazarlarımızla birbirinden değerli içerikler hazırladık.
Mayıs ayında siz okurlarımıza sorduğumuz "Korku" kavramını farklı bir açıdan değerlendirdik.
Konumuz, içerikler biraz kendimizi sorgulamamızı, bu işi ne kadar aşk ile yaptığımızı da sorgulattı bize.
Yani yine yazarken öğrendik.
Öğrenirken eğlendik.
Hazırsanız başlayalım.
Aşkla geçirdiğiniz bir ay dilerim...

METANOIA

Kurucu
Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Katkıda Bulunanlar:
Yazarlar
Ebru Arasıl
ebru.arasil@metanoiadergi.com
Zeynep Makascı
zeynep.makasci@metanoiadergi.com
Aydan Gündüz
aydan.gunduz@metanoiadergi.com

Kapak Çizim
Şenay Mutlu Kurtuluş
senaykurtulus@gmail.com

Kitap Yorum
Gülizar İnci
gulizar.inci@metanoiadergi.com

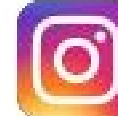
Reklam
info@metanoiadergi.com

Yazarlık başvurusu
editor@metanoiadergi.com

Görüş ve önerileriniz
info@metanoiadergi.com

Bizi Sosyal Medyada Takip Edin

 @metanoiadergi

 @metanoiadergi

www.metanoiadergi.com

İÇİNDEKİLER



MUTLU OLMAK İSTİYORDUM, MUTLUYUM!

Röportaj: Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com



Bu ay bir spor eğitmenini konuk ediyoruz sayfalarımıza.
Güzel kadını, sağlıklı kadın olarak tanımlaran Burcu Kuş, hareketi hayatın her alanında yaşadığı gibi okuyucularımıza da "hareket edin" mesajını veriyor.
Biz röportaj yaparken enerjisinden çok etkilendik.
Hazırsanız, sayfayı çevirebilirsiniz....



"13 yaşında voleybol oynamaya başladım. O zamanlarda anlamıştım masa başı bir iş yapamayacağımı. Sanırım hayatımın en doğru kararını o yaşlarda verdim."

Merhaba Burcu, bize biraz kendinden bahseder misin?
İstanbul Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu mezunuyum. 15 senedir bu mesleği yapıyorum. Yüzme antrenörlüğü okudum. Yıllarca büyük Kulüplerde çalıştım ardından 10 senedir freelance olarak calışıyorum. Şuan fitness eğitmenliğini yapıyorum.
Sadece fitness eğitmenliği değil, öğrencilerimin koşu, yüzme, beslenmeleri vs. her şeyleri ile ilgileniyorum.

Spor eğitmeni olmaya ne zaman ve nasıl karar verdin?
Çok hareketli bir çocuktum. 4 kardeşiz ve abilerimin arasında mücadele etmekten çocukluğum çok hareketli geçti. Tam bir sokak çocuğuydum. Hep hiperaktif bir tarafım vardı. Beverly Hills adlı bir gençlik dizisi vardı o zamanlar. Beykoz'da oturuyorduk. Okula giderken, Marmara Üniversitesi spor akademisinin önünden



geçiyordum. Zannederdim ki Beverly Hills orası. Bir de mahallemizde, bir Jülide abla vardı Tenis etekleri ve raketiyle dolaşırdı ve hayranlıkla izlerdim. Onu rol model aldım sanırım kendime.
13 yaşında voleybol oynamaya başladım. Ardından voleybolu hem okul takımında hem de kulüpte profesyonel olarak yapmaya başladım. O zamanlarda anlamıştım masa başı bir iş yapamayacağımı. Sanırım hayatımın en doğru kararını o yaşlarda verdim.
O zaman üniversite sınavı iki aşamalıydı. İlkine girdim kazandım. İkincisine girmek istemiyordum. Çünkü ilk sınav akademi için yeterliydi sonra yetenek sınavına giriyorduk. Annem zorla sokmuştu ikinci aşamaya ama bakmamıştım bile sorulara. Çok emindim spor akademisi okuyacaktım.

Yani hayalinizdeki mesleği yapıyorsun diyebilir miyiz?
Evet. Çok doğru bir karar vermişim ve hala bununla ilgili şükrederim.

Bu işi yapmaya karar verdiğinde aradığın şey neydi ve o şeyi buldun mu?
Aslında ne beklediğimi sorgulamayı düşünecek bir yaşta değildim. O an istediğim şeyi yapmak gibi bir inadım vardı. Mutlu olacağım şeyi yapmak istedim ve mutluyum. İnsanların hayatlarında en çok zaman ayırdıkları şey iş. Yani hayatımızın çoğu çalışarak geçiyor. Ben de en fazla zaman ayırdığım bu zamanda beni mutlu eden bir şey yapmak istedim. Yapıyorum.

Aslında bir çok insanın imrendiği bir iş yapıyorsun. Peki dışarıdan çok keyifli görünen bu işin de diğer bir çok iş gibi zorlukları da var mı?
İnsanlar ne iş yaptığımı sorduklarında sadece spor eğitmeni olduğumu söylüyorum ama aslında arkasında neler neler var. Eskiden spor eğitmenleri 45-60 dk spor yaptırıyordu ve bitiyordu. Şimdi ise, sporunu yaptırıyorsun, yeme-içme düzenlerini kontrol ediyorsun, psikolojilerini biliyorsun.

"Mutlu olacağım şeyi yapmak istedim ve mutluyum."

Çünkü öğrencilerini ailenden daha çok görüyorsun. Haftada 4-5 gün gördüğüm öğrencilerim var. Bir süre sonra onlarla aile gibi oluyorsun. Onların her şeyi ile ilgileniyorsun. İnsanı yoran kısmı antrenman yaptırmak değil, psikolojik destek vermek.
Spor eğitmenliği düz bir kalıp gibi görünüyor ama ardında çok farklı işler de var.

Bu zorluklarla nasıl baş ediyorsun?
Spor yaparak baş ediyorum. Bazen çok yoğun oluyorum tabii ki. Herkes başka bir enerjiyle geliyor. Mutlu geliyor, mutsuz geliyor. Ben güne çok güzel başlasam bile bazen bu değişebiliyor. Böyle zamanlarda hemen antrenman yapıyorum ya da kaykayımı alıp sahile iniyorum. Yani yorgunluklarla yine spor yaparak başa çıkıyorum.

Çevremizde bir çok spor eğitmeni var ancak her birinin popülerlikleri birbirinden faklı. Sen kendi popülerliğini neye bağlıyorsun?
Bana göre bu işin yüzde yetmişlik kısmı, iletişimden geçiyor. Sanırım ben bunu iyi yapıyorum.
Bir de bu işi yaparken para kazanmak önceliğim olmadı. Yani insanların para yüzünden spor yapamamasını kabul edemeyen biriyim. Bu yüzden de bir öğrenci ile de çalışıyorum, gelir seviyesi yüksek insanlarla da.

Seni hareketli paylaşımlar arasında hep güler yüzlerle görüyoruz. Hayatı böylesine keyifle yaşamayı neye borçlusun?
Benim de her insan gibi mutsuzluklarım var ancak genel olarak mutlu biriyim. Özgürlüğüm hayattaki en önemli lüksüm ve bundan vazgeçmiyorum. Hareketli de bir insanım. Gerek spor yaparak, kaykayımla kayarak, sörf yaparak adrenalimi de atıyorum. Bu da enerjik bir şekilde yansıyor olabilir sosyal medyaya.

Spor yapmak dolayısıyla istediğimiz vücutlara ulaşmak, belli bir disiplin ve rutin gerektiriyor. Ancak bunu yapmakta bir çoğumuz zorlanıyoruz. Sence nerede yanlış yapıyoruz?
Çok çabuk hedefe ulaşmayı istiyor herkes. Belli bir süre çalışıyor ve sonuç istiyor. Ne zaman sporu kilo vermek için değil, iyi hissetmek için yaparsak o zaman işe yarıyor.
Ve spor tek başına yeterli değil.
Mesela insanlar bir hafta beslenmesine dikkat ediyor ve bir haftada sonuç bekliyorlar. Bu kısa sürede yaptıkları şey ile özverili olduklarını düşünüyorlar.
Ben beslenme uzmanı değilim ama beslenmeme çok dikkat ediyorum. Olabildiğince paket ürün almıyorum ve işlenmiş gıda tüketmiyorum. Organik pazarlara gidiyorum. Yediğim şeyin kötü olmamasına dikkat ediyorum. Herkes bunları yapmak zorunda değil ama kendilerine değer vermek ve önem vererek beslenmeli diye düşünüyorum.
Kısa vadede yapılan şeyler kısa vadedeki hedefler için geçerli. Yani spora ve beslenmeye farklı bir mantalitede bakılmalı.

"Sporu ne zaman kilo vermek için değil, iyi hissetmek için yaparsak o zaman işe yarıyor."



Peki toplumun idealleşen beden algısı yüzünden bedenini dolayısıyla kendini sevmeyen insanlara ne söylemek istersin?
Sosyal medyalarını, özellikle Instagram hesaplarını kapatsınlar.
Bana göre güzel kadın sağlıklı kadın. Ancak bedenleri yüzünden mutsuz olan insanlar sosyal medyada yapılmış photoshop ile düzeltilmiş insanlarla kendileri karşılaştırıyorlar. Sosyal medyaya bakıp bunu yapmasınlar.

İnsanlar neden spor yapsınlar?
20 dk. bile spor yapsan mutlu oluyorsun. Yeterli değil mi?

Bize iş ve aşkı hep ayrı tutmamız öğretildi. Ancak son zamanlarda bu iki kelimeyi hep yan yana duyuyoruz. İşini aşk ile yapmak, senin için ne ifade ediyor?
Bence her şey aşk ile yapılmalı. Hayatın hangi alanında olursa olsun, insan mutsuz olduğu bir işi yapmamalı. Eğer bir şey insanı mutsuz ediyorsa, biraz durup düşünülmeli diye düşünüyorum. Benim de hayatım mükemmel değil, benim de mutsuzluklarım var ancak uzun vadede mutsuzluklara izin vermiyorum ve değiştirmek için gerekeni yapıyorum.

Hayata dair korktuğun bir şey var mı? Korkularınla nasıl başa çıkıyorsun?
Tabii ki var. Bu dünya da yaşıyorsak korkuların olmaması duyarsızlık zaten. Ama korkularım hayatımı etkiliyorsa orada müdahale ediyorum. O mücadelenin sonucunda korkumu yenmem ise hayatıma ayrı bir tatmin katıyor.

Artık spor yapamayacak olsan hayata nasıl bakardın?
Tabii ki çok üzülürüm, öncesinde düşme noktasına gelirim ama sonra yaşadığım her ne ise bana öğreteceği bir şey vardır diye düşünürüm. Tekrar ayağa kalkar yaşamaya devam ederim diye düşünüyorum.

Son olarak, okurlarımıza ne söylemek isterdin?
Spor yapsınlar.
Bir sürü şey için vakit ayırıyoruz. Hep bedenin iyi ise ruhun da iyileşir derim. Kendilerini iyileştirmeye başlasınlar. Haftada 3 günü kendine ayırmak bir lüks ise bu lüksü kendilerine versinler. Hareket etsinler.

Ayın Konusu:

AŞK İLE YAP

Aşk ile bir hayat kurmak büyük bir lüks.
Tabii bu lüks hiç da az sayılmayacak bir kesime göre.
Sizce neden böyle?
Bir çok insan aşk dolu bir hayat için
mutlaka hayatımıza ilave bir şeyler mi olması gerektiğini düşünüyor.
Biz ise altını çiziyoruz: Mutlu olmak fazlasına ihtiyaç duymamaktır.

Biz aşk ile yaşayanların hayatlarını olduğu gibi sevdiğine şahit olduk.
Fazlasına ihtiyaç duymadan,
hayatı olduğu gibi kabul ederek,
işlerini olduğu gibi kabul ederek,
sevdiklerini oldukları gibi kabul ederek.

Sevgi Dolu Bir Hayat Yaratmak İçin:

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com



Aşk hep iki farklı cinsin arasındaki duygusal bağ olarak anlatıldı bizlere. Bir şeyi aşk ile yapmak ise son dönemin popüler mottosu. Genel olarak iş hayatına atıfta bulunan bir motto olsa da biz aşk ile yaşamaya odaklanmak istiyoruz.

SEVECEĞİMİZ BİR HAYAT KURGULAMAK

Seveceğimiz bir hayat kurgulamak için formül belli. İyi bir okul oku, kariyer yolu açık ve iyi para kazandıran bir işe gir. Senin sınıfında ya da daha üst bir sınıfta biri ile güzel bir evlilik yap. Çocuk doğur. Çocukları da senin yaptıklarını izleyecek şekilde yetiştir.
Seveceğimiz şeylerin bir formülü var sanarız. Büyüklerimiz kendi ya da örnek aldıkları kişilerin hayatlarını çocuklarının hayatlarında da uygulamaya çalışırlar. Bu şekilde bu formül ile bilinmeyeni bulmak isterseniz, bulduğunuz sonuç sizi değil, size bu formülü verenleri tatmin eder. Mutlu olmanının ya da seveceğiniz bir hayatın formülü yoktur. Size özeldir. Şimdi kendinize sizi neyin mutlu ettiğini sorsanız cevabınız ne olurdu?

EZBERİN DIŞINA ÇIKIN

Karnımızı doyurmak için, çalışmak için bir takım şeylere katlanmak gerekir diye düşünenler vardır. İşte bu bize öğretilen ezberden başka bir şey değildir.
Bir şeyi sevdiğimiz şekilde yapmak, hemen akıllara o işin nasıl olacağını hemen ardından da nasıl olamayacağını getirir. Böyle olunca olmak istediğimiz yeri düşlemek yerine, istediğimiz hayatın içinde yaşayamayacağımız için hep kurban rolüne bürünürüz. Hiç bir şeyi sevmeden, her şeyi mecburiyetten yaparız. Mecburiyetler bizi beslemek yerine bizi yer, bizden götürür. Matematikte bile bir sonuca ulaşmak için birden fazla yol varken neden hayatın getirilerini tek bir ezbere, formüle bağlayıp onu sınırlandırıyoruz. Sevdiğimiz bir hayat için elimizde bir sihirli değnek olsaydı ve ona ulaşmak için bilmediğimiz bir sürü formül olduğunu bilseydik, odağımız nerede olur du? Ezberlerimizin içinde mi? Dışında mı?

KOŞULSUZ SEVMEK

Ne ile mutlu olacağımızı bulduk. Nasıl olacağı konusunda düşünmedik, hayatın getirdikleri ile gerçekten de o hayatı inşa ettik. Peki ya onu kaybedersek? Peki ya giderken bizden bir şeyler götürürse.
Hayatın getirdiği her şey bir gün gidebilir. Biz bu durumda hayatın getirdikleri ile onu sevmek yerine, hayatı olduğu gibi kabul edip sevdiğimizde, gidenin bizi üzmesine izin vermediğimiz gibi, gelene de aşırı bir sevinç göstermemiş olacağız.
Yani hayat olduğu haliyle zaten sevilmeye değer.
Hayatımızda sevgiyi yaratmak için, ekstra bir şeye gerek yok. Olanı görmeye ve kucaklamaya ihtiyacımız var. Yani bize verilen ödüllerle değil de hayatı olduğu gibi koşulsuz sevmeye.

SEVMEK ÖZGÜRLÜK VERMEKTİR

Gerek sevgilimiz, gerek işimiz, gerek arkadaşımız, tüm sevdiklerimiz bizim ve bizim olmalı diye düşünüyor ve onlara sımsıkı tutunuyoruz. Bu da hem onları hem de bizi mecburi bir alanda tutuyor. Sevmesek de sevmiş gibi yapıyor ve koşulsuz sevgiden, farkında olmadan uzaklaşıyoruz. Bizi mutlu etmeyen şeyleri sevgi ile uğurlamaya ne dersiniz?
Mutlu etmeyen şeyler, sevdiğimiz kişi, arkadaşımız ya da işimiz değil, onların bize yüklediği roller de olabilir. Bu rolleri bırakma iznini önce kendimize sonra da sevdiğimiz kişi ya da şeylere vermek, sevgimizi sömürmez ve bir yerde sıcak kalmasını ve bitti gibi görünen şeyleri iyileştirme fırsatını verir bize.

Tıpkı bir hastalıktaki erken teşhisin hayat kurtarması gibi, sevginin kaçağını da ne kadar erken yakalar ve onu kaybetmekten korkmadan onu onarma özgürlüğünüzü kendinize verirseniz sevdiğiniz şeylerin hayatınızda kalma süresini de yoğunluğunu da artırabilirsiniz. Ne dersiniz, sevmediğimiz şeyleri artık hayatımızdan çıkartalım mı?

AŞK İLE AŞK GİBİ ŞEYLERİ AYIRT EDİN

Bazı şeyler dışarıdan aşk gibi görünse de içerden içerden sizi tüketir. Öyle ki bu ayrımı doğru yapamazsak gerçekten bizi mutlu eden şeylere ya da kişilere gerçek değerlerini veremeyiz, kendimizi mutlu edebilmek için onlarla yeterince vakit geçiremeyiz. Size aşk gibi gelen şeyler ile gerçekten aşk olanları iyi ayırt edin. Dışarıdan ne kadar süslü görünse de, o ışıltılı şeylerin sizin için ne ifade ettiğini iyi analiz edin.
Bir iş sizi mutlu etmiyorsa, mutlu eden şeylere yönelin. Bir erkek ya da kadın sizi mutlu etmiyorsa sizi neyin mutlu ettiğinizi sorgulayın.
Hayat onu aşksız yaşayacak kadar uzun değil unutmayın.
Her anı mutlu yaşayamayız belki ama sevdiğimiz şeylerle, sevdiğimiz şeyler için yaşayabiliriz. Böyle bir yaşamda, mutsuz olmaya da her zaman izin vardır. Kurban gibi olmadan, isteyerek ve bilerek.

Merver Erdem Kimdir?



1984'de Amasya'da doğdu.
Ankara'da İşletme Lisansı,
İstanbul'da Pazarlama Yüksek Lisansı yaptı.
"Ben ne istiyorum?" sorusunu kendine sorduğunda 30 yaşındaydı.
Her şeyi olduğu yere bıraktı.
Kendini tanımaya, ne istediğini bulmaya odaklandı.
Metanoia Dergi'yi kurdu.
Yaşam koçluğu yaparak insanların hayatına misafir oluyor,
Klinik Psikoloji eğitimi alıyor.
Okumaktan, yazmaktan, izlemekten, anlatmaktan ve dinlemekten keyif alıyor.

merver.erdem@metanoiadergi.com
@mervererdem

SEVGİ OL

Ebru Arasıl
ebru.arasil@metanoiadergi.com



Aşkı sadece iki farklı cinsin birbirine duyduğu hisler olarak algılayan bir toplum olduğumuz için, bu iki kelimenin altında yatanları algılamada sorunlar yaşayabiliyoruz. Çünkü bizde aşk ve sevgi gibi iki ayrı kavram var.
Aşk kelimesinin kökenini incelediğinizde farklı yorumlar olsa da istemek, sarmaşık gibi sarmak kelimelerine ulaşabiliyorsunuz.
Sarmaşık gibi sarmaksa bazen boğucu, sarıldığı ağacı kurutucu anlamına da gelebiliyor. Pek çok insanımızın sevgisi uğruna karşı cinse zarar verdiğini görmemizin kökeninde de aşk kelimesine yüklediğimiz yanlış anlamlar olabiliyor. O yüzden aşkla yap yerine sevgiyle yap demek istiyorum.
Sevgi sözcüklerinin suyun yapısını nasıl değiştirdiğine dair Dr.Masaru Emoto'nun yaptığı araştırmaları pek çoğunuz duymuştur. Ki okunmuş su içmeden, şeker yemeden sınava girmişimiz de çok azdır. Aslında eski insanlar bildiğimiz anlamda bilimsel inceleme yapmadan hisleriyle, doğayla ve evrenle kurdukları bağlar sonucunda niyetin gücünü suya şekere yansıtırlardı. Aynı şekilde şifacı, enerji okuyan dediğimiz bütün insanların yaptığı da niyetle kendi özleri ile bağlantı kurup enerjilerini yükselterek, o enerjiyi çevresindekilere yaymaları. O muazzam öz hepimizde var ama özümüzle bağlantıyı kopardığımız için, çoğumuz enerjiyi dışardan bekliyoruz.
Oysa sevgiyi günlük rutinimize soktuğumuz her an hayatı çok daha yüksek bir frekanstan deneyimleriz.
Özümüzün doğası olan sevgiyle hayatı yaşayabildiğimizi hayal edelim bir an; sabah kalktınız ve sevgiyle duş aldınız, bedeninize ve suya sevgiyle baktınız. Sevgiyle kahvaltı hazırladınız, kahvaltınızı ederken bu ürünlerin masanıza gelene kadar değdiği bütün ellere, yiyeceklerin kendisine sevginizi sundunuz. Eşiniz, çocuğunuz, ya da anne babanıza sevgiyle sarıldınız evden çıkarken. Evinize sevgiyle hoşça kal dediniz. Arabanıza sevgiyle bindiniz. İşinizden hoşlanın ya da hoşlanmayın güvenlikten çalışma arkadaşınıza kadar karşılaştığınız herkese sevgiyle kocaman gülümseyerek günaydın dediniz.
İşinizde yeni öğrendiklerinizi sevgiyle alıp kabul ederek, tecrübelerinizi sevgiyle uyguladınız. Alışverişte parayı ya da kredi kartınızı sevgiyle uzattınız, o paranın birilerini mutlu edeceğini ve karşılığında aldığınız şeyin de sizi mutlu edeceğini bilerek. Çok mu hayalperest bir yaklaşım? Çok mu uçuk? Çok mu vıcık vıcık? Peki tersine bunların hepsini ya da bir kısmını kızgınlıkla, öfkeyle mutsuzlukla yapmak evet belki çok normal günümüz şartlarında yavaş yavaş alıştığımız için ama güzel bir seçim mi?
Çok denediniz sevgiyle çalışmayı , ilişkinizi sürdürmeyi ama istediğiniz gibi gitmiyor. O zaman sevgiyle bırakabilmek ve sevgiyle çalışabileceğiniz yeni bir iş, yeni bir ilişkiye yelken açmak da hayatın doğası.
Sevgiyle eylem yapabilmek için, önce kendimiz sevgi enerjisi olduğumuzun farkına varmalıyız. Sonra da bunu aktive etmeliyiz. Eylemlerinizi sevgiyle yaptığınızda ne söylediğiniz söz, ne yaptığınız iş kötü olabilir. Çoğumuz yaptığımız eylemi sevmeye çalışıyoruz, ya da çalışmıyor zorunluluk olarak bakıyoruz. Oysa önce yaradılışımızın doğasının sevgi olduğunu fark edip, önce kendimizi sevsek ve neler yaptığımızda mutlu olduğumuzu takip etsek, zaten kendimizi en mutlu edecek şeyleri yaptığımızda zaten eylemlerimiz sevgiyle akacak. Bazıları çiçekleriyle konuşur, onları çocuğu gibi sever, bazıları hayvanları çocuğu gibi sever, bazıları işini sevgiyle yapar . Bu insanların hepsinin yanında bulunmak, çiçekleri, hayvanları, müşterileri, çalışma arkadaşları için sebebini bilmeseler de keyif, mutluluk kaynadığıdır. Çünkü sevgiyle yapılan her şey enerjik olarak karşıya çok yüksek bir frekanstan yayın yapar ve karşı tarafın özündeki güzelliklerin de açığa çıkmasını sağlar.
Sevgi de bir duygu olduğu için sağ



beyne ve dişi enerjiye aittir. Sol beyin ve eril enerji ise matematik ve mantıkla ilgilidir. Dünyada uzun zamandır eril enerjiye kıymet verildiği için, hayatı her daim hesaplı kitaplı yaşamak, sadece para için çalışmak, sayısal başarılar elde etmek, çoğunluğun fikrini yönetmek ve buna uygun analizler yapmak çok değerliydi. Buna bağlı olarak da meslek seçerken sevilen bölümü değil de, daha çok para kazanılacağı ve daha çok saygı duyulacağı düşünülen mesleği seçmek olağandı. Pek çok evlilik mantık üstüne kuruluydu. Dünyaya bir çocuk getirmek annenin, ailenin istediğinden çok toplumun ailelerin beklentisine göreydi. Yani her şeyde sol beyin ağırlıklıydı. Ancak artık sadece sol beynin verdiği kararlara göre hayatı yaşamanın kağıt üstünde iyiymiş gibi görünse de insanlar mutlu olmadığını fark etmeye başladı. Ailenin ve toplumun istediği her şey yapıldığı halde insanlar sebebini bilmedikleri mutsuzluk içinde olduğunu fark etmeleriyle birlikte, bir şeyler değişmeye başladı. O zamandan beri bazı firmalar sloganlarda duygulara hitap etmeye başladılar. Belki de buna en güzel ve en yaygın örnek yemek. Birebir aynı tariflerle aynı yemeği yaptığında farklı insanlar, hepsinin lezzeti birbirinden farklıdır. Neden matematiksel ve mantıkla düşündüğümüzde aynı formülle yapılan aynı yemek farklı tatlar veriyor? Çünkü matematiğin göz ardı ettiği bir şey var insan faktörü, enerji faktörü. Bilimsel olarak açıklayamasak da atalarımızdan beri bildiğimiz elin tadı kavramı, his olarak algıladığımız şey. Bilim de bunları inceleyerek Kuantum Fiziği ortaya çıktı. En basit açıklama ile bilimsel deneyleri yapan kişiye göre sonuçların değişebildiği fark edildi. Yine işin içine giren insan faktörü, enerji faktörü. Her birimiz bu kadar eşsizken hepimizin aynı düşüncelere, hislere sahip olduğunu varsayıp bizleri tekdüzeleştirmek neden? İşte hepimiz özümüzdeki o ilahi olanı fark ettiğimizde akışta ve doğallıkla istediğimizi yaptığımızda Sevgiyle Yapmış olacağız. Ve özümüze kanal olarak yaptığımız her şey de her ne olursa olsun eşsiz, çok kıymetli ve sevgi dolu olacak. Yaptığın ister müzik dinlemek olsun o müziğin ruhuyla birleşeceksin, ister hesap yapmak olsun, rakamlarla dans edeceksin, istersen de yaptığın meyveli sağlıklı dondurma ile çocuğuna sevgini aktaracaksın. Artık daha çok çalışmak değil, daha çok sevgiyle çalışmak hem sizi hem dünyayı daha güzel bir alana taşıyacaktır. Yaptığımız her şeyi fiziksel temel ihtiyaçlarımız da dahil duygusal ihtiyaçlarımızı gidermek için yapıyoruz. Öyleyse sevgiyle yaparak öncelikle kendimizi mutlu kılarız ve sonra da en yakınlarımızdan başlayarak bütün dünyayı.
Eğer sevdiğin şeyleri yapabilmek için yeterince paran olmadığını, fırsatların karşına çıkmadığını, desteklenmediğini vs. söylüyorsan o şeyi gerçekten sevmiyorsun demektir. Bir şeyi gerçekten istediğinde hiçbir şey sana engel olmaz, olamaz.
Sevgi ol, sevgiyle kal...

Ebru Arasıl Kimdir?



1974'de doğdu.
Çocukluğundan beri
hayatın anlamını
ve
kendini aradı.
Bu arayışta karşılaştığı
enerji çalışmalarına katıldı.
18 senelik çalışma hayatından sonra
Fas'ta 3 sene kendi içine daha derin bir
yolculuk yapma fırsatı buldu.
Öğrenmek
ve
bunları paylaşmak
en büyük keyfi haline geldi.
Dahasını ararken
ikinci kez yaşam koçluğu eğitimi alıyor
ve
yaşam koçluğu yapıyor.

ebru.arasil@metanoiadergi.com
@earasil

NE YAPIYORSAN AŞK İLE YAP

Çeviri: Didem Ermeydan
didem@thenilacademy.com

Eğer bir şeyi seviyorsan onu aşk ile yap. Eğer bir işin varsa, o işi çok sevdiğine emin ol! Eğer resim yapıyorsan, dans ediyorsan, yazıyorsan, spor yapıyorsan hepsini tutku ile yap. Unutma ki tutkun senin yaşam enerjin ve tutku ile yaptığın her şey mutlu ve anlamlı kılıyor hayatını...

Günlük yaşam akışımızda "zorunluluklar" veya "başka insanların ne düşüneceğinin kaygısı" ile geçirdiğimiz günler bizi yaşamsal olarak desteklemez veya motive etmez. Peki, çok severek yaptığımız eylemler sırasında ne hissediyoruz? Neler oluyor? Sevdiğimiz şeyleri yaparken, motivasyonumuz artıyor, heyecanlanıyoruz. Yüzümüzde muhteşem bir gülümseme oluyor ve yaşam enerjisi ile doluyoruz...Durum böyleyken neden çok tutku duyduğunuz yaratımlar, alanlar aramıyorsunuz?



"Bir tutkudan ve duyguların girdabından kaçınan
yavaş yavaş ölecek…
Oysa ki ışıltıları gözlere geri getiren ve
kırılan kalpleri geri kazandıran bu duygulardır"
Pablo Neruda

Aşk ile yapabileceğin bir iş bul:

İşimiz ile ilgili en önemli soru "Bu iş gerçekten yürekten istediğim bir iş mi?" Eğer pazar günü öğleden sonra ertesi günü düşündüğünüzde sizi yavaş yavaş rahatsız eden bir duygunuz varsa muhtemelen doğru yerde çalışmıyorsunuz. İşimiz zamanımızın büyük bir bölümünü alıyor. Bu yüzden yaptığımızla ilgili kendimizi iyi hissetmemiz çok önemli. Böylelikle işimize-ve aynı oranda da kendimize-değer katabiliriz.
En başta kendimiz olmak üzere, çevremizde işinden şikayet eden bir çok kişi duyuyoruz. Ama sadece birkaçı bunu değiştirecek güce sahip olabiliyor.
İşimizi değiştirebileceğimiz halde cesaret edemediğimizde kendimize ve mutluluğumuza da ihanet etmiş oluyoruz aslında. Asılsız olan bu korkularımızdan kurtulmalıyız. Çünkü önemli olan en iyi hayatı yaşamak ve en iyi versiyonumuz haline dönüşmek. Aşık olduğumuz işi ararken üstesinden gelmemiz gereken en önemli faktör korkularımızdır. Hayallerimiz korkunun öbür yüzüdür, o yüzden şu anda korkuların üstesinden gelip hayallerini yaşama zamanı. İçindeki korkunun ne olduğunu bul, varlığını kabul et. Ve olabilecek en kötü senaryoyu hayal et. Bu yöntem ile çok daha gerçekçi bir yaklaşım edineceksin.

Çevrendeki heyecanlı ve coşkulu insanları bul:

Bizi çok mutlu etmeyen bir işten, bir olaydan ya da yaşantımızla ilgili bir bakış açısından yeni bir alana geçerken yapacağımız ilk şey tutkulu, hayatından keyif alan ve bizi değişim yolculuğunda destekleyecek insanlar bulmaktır.
Çevremizdeki kişiler hele ki ay sonunda "iyi" bir gelir aldığımız bir işimiz var ise, değişim konusunda bizi anlamayacak veya desteklemeyecektir. Fakat söz konusu kendi hayatımız ise bizi seven ve değer veren kişiler bu arzumuza saygı duymalı hatta şüpheci yanlarını bir kenara bırakıp bunun pozitif yanlarını görmelidir.

Kendini mutlu eden yaşamın hediyelerini keşfet:

Seni gerçekten ne heyecanlandırıyor? İşte takip etmen gereken yol bu. Kalbimizin hızlı çarpmasına veya yüzümüzde muhteşem bir gülüşe sebep olan bir şey mutlaka vardır. Bu olduğunda bilin ki şu an çok heyecanlandığımız bir şey yapıyoruz.
Sevdiğin yeni alanlar keşfet, kurslara katıl, ortak ilgi alanlarının olduğu kişilerle zaman geçir, oku, öğren…Bunları deneyimlerken aslında rüyanı keşfedeceksin.

Tutkunu çevrene yay:

Sevdiğimiz uğraşlar ile zaman geçirirken, tutkumuzu diğer insanlara yayarız. İçimizdeki ışıltı cildimizin her yerinden fışkırır adeta. İçimizde taşıdığımız bu his gittiğimiz her yere ve birlikte olduğumuz her insana yayılır.
Ve gün gelecek yaşamının bir döneminde değişiklik yapmak isteyen fakat risk almaktan korkan bir insan karşına çıkacak ve bu senin tutkunu aktaracağın bir fırsat olacak. O kişiyi geleceğe karşı olan korkularından kurtarıp, hayallerine ulaşmasını sağlayacaksın.

Didem Ermeydan Kimdir?



Aralık 1974'te Edirne'de doğdu.
Babasının işi sebebiyle
oradan oraya gezdi durdu.
Bu yaşam sayesinde rengarenk yerler, insanlar, deneyimler kattı hayatına…
Şimdi öğretmen
ve
hayatına her gün
yepyeni farkındalıklar katan bir
yolculukta.
Keyif,huzur ve mutluluk yaşam amacı…
Eşini, kızını, kendini dinlemek, kitap okumak, ruhunu mutlu etmek ve sınırsızlığı deneyimlemek vazgeçemedikleri….

didem@thenilacademy.com
@erendeniz61



Hayatın Sunduklarını Aşk ile Kucakla!

Çeviri: Zeynep Makascı
zeynep.makasci@metanoiadergi.com

Son zamanlarda çok sık duyduğumuz, şarkılarda, reklamlarda bile kulağımıza çalınan Ne yaparsan Aşk ile Yap! konusu birçok kişinin içini ısıtırken, pek çoğunu da düşündürüyor: "Her şeyi aşk ile yapmak nasıl mümkün?" Bunu her duyduğumda aklıma neşeyle şarkı söyleyerek yerleri süpüren temizlik görevlisi gelir. Belki ona çocukken sorulduğunda, hayal ettiğini söylediği mesleği yapmıyor, muhtemelen bulunduğu ülkede ortalamanın altında bir hayat sürüyor. Fakat bunlara odaklanmaktansa sadece anda kalarak işini yapmayı seçiyor, belki zihninde düşünceler uçuşuyor fakat her ne oluyorsa onun gülümseyip, o andan keyif almasına engel olamıyor.
Belki de aşk ile yapmanın tanımını bir gözden geçirsek bu fikre ısınmamız daha kolay olabilir. Her şeyi aşk ile yapmak için bu şeylerin 'mükemmel', 'en güzel', 'en zevkli', 'en rahat' olması gerekmiyor. Bu da demek oluyor ki biraz önce de belirttiğim gibi aşk ile yapmak bir seçim ve dış faktörlere göre değişen bir şey değil, bu içten gelen ve sizin yapmakta olduğunuz şeye yansıttığınız bir his. Hatta farklı bir deyişle bir kucaklama eylemi; her ne olursa olsun, sahip olunan tüm düşüncelere, mevcut tüm şartlara ve rengarenk duygulara kucak açabilmek... Ve bu öyle etkili bir kucaklama ki sizin hayatınızı sarmak dışında başka insanlara da yansıyor. Örneğin, gitmekten çok keyif aldığınız restoran veya kafeleri düşünün; bunların hepsini lezzeti, fiyat-kalite uyumu veya manzarası için mi seviyorsunuz? İçeri girdiğiniz andan beri sizi evinde gibi hissettiren, sanki sizi ağırlıyormuş gibi hizmet eden bir restorandan aldığınız hazzı düşünün, hatta belki yemekleri birkaç başka gittiğiniz yer ile aynı, seçenekleri yine eşit bollukta... Bunun arkasında çoğu zaman işini aşk ile yapan bir restoran sahibi, şef veya bir garson var; ya da iş yerini aşk ile yöneten bir işyeri sahibinin kucakladığı bir restoran da diyebiliriz. Eminim ki o restoranda da bazen aksilikler olabiliyor, siparişler karışabiliyor, birinin üzerine servis esnasında bir şeyler dökülebiliyor veya mutfakta işler karışabiliyor, peki böyle durumlarda aşk ile yapılan iş nasıl devreye giriyor? Belki dilenen özürün samimiyetiyle, belki de telafinin içtenliğiyle, hatta belki de sadece ufak bir tebessümle... Yani, "Evet her ne olduysa oldu, peki şimdi ne yapmalı?" diyerek, zamanın getirdiklerini kucaklamakla aşk ile kalabilmek mümkün.
Aşk ile yapılacak şey elbette işten ibaret değil... Gün içerisinde yaptığımız birçok aktivitede, kafamızda bunlara yüklediğimiz anlam: Yapmam gerek! Halbuki gün içinde kendimize ayırdığımız spor gibi aktivitelerde kafamızda bu düşünceyle bunu

yapmak, bunları tamamladığımızda yapılacaklar listesine bir işaret koymaktan öteye geçiremiyor zihnimizi. Tabi ki yaptığımız bir aktivitenin amaçlanan nihai bir sonucu olacak, peki ya bu tamamlandığında zihinde ve ruhtaki rahatlık? Spor örneğinden devam edelim, aşk ile yapılan sporda da istekler bizimle kalıyor, ne kilo verme arzumuzdan vazgeçiyoruz ne de güçlendirmek istediğimiz kaslarımızdan. Fakat aşk ile yapılan sporda tüm bunlar gereklilik olarak zihnimizde yanıp sönmüyor aktivite boyunca; hal böyle olunca da yaptığımız zaman tamamlanmış, yapmadığımızda ise suçlu gibi hissetmiyoruz kendimizi.

Bunlardan çok daha öte, mecburiyetten çok, yapma isteğiyle başlıyoruz spora ve bedene iyi geldiği kadar, ruhumuza da iyi gelmesine izin veriyoruz aşk ile spor yaparken. Kişisel olarak inancım da böyle yapılan egzersizlerin bedene daha çok etki ettiği yönünde. Nasıl ki "Senin elin lezzetli" dediğimiz kişilerin sırrı aslında o lezzeti aşk ile yoğurması, zihnen anda kalarak ve aşk ile yapılan egzersizin de bedene o derece iyi geldiğini düşünüyorum. Siz hayatınızda her şeyi aşk ile yapma fikrine ne derece ısındınız bilmiyorum, fakat emin olduğum bir şey var ki aşk ile yaptığınız şeyler arttıkça, aşk tüm yaşamınızı saracak.

Zeynep Makascı Kimdir?



1992'de Akşehir'de doğdu.
İstanbul'da yaşıyor.
Lisans eğitimini İngilizce ve Fransızca Mütercim Tercümanlık üzerine Bilkent Üniversitesi'nde tamamladı.
Serbest çevirmenlik yapıyor.
Örgütsel Psikoloji üzerine yüksek lisans yapıyor.
NLP Practititoner eğitimini tamamladı.
Yaşam ve Nefes Koçluğu yapıyor.
Psikoloji üzerine okumaktan ve yazmaktan keyif alıyor.

zeynep.makasci@metanoiadergi.com
@zeynepmakasci

SEVDİKÇE SEVESİM GELİYOR!

Bir araştırma yapılsa, vücudumuzun otomatik olarak yaptığı nefes alıp verme işlemini bile zorla yaptığının söyleyecek çok insan olur. Oysa hayatlarına imrenerek baktığımız insanlar, nefes alıp vermenin yanında, sahip oldukları anın kıymeti biliyorlar ve o anı ona verdikleri değere göre yaşıyorlar. Değer vermek ise, bir şeyi sevmekle mümkün. İşte o insanlar hayatı, yaşamı, yaptıklarını, kendilerini seviyorlar.

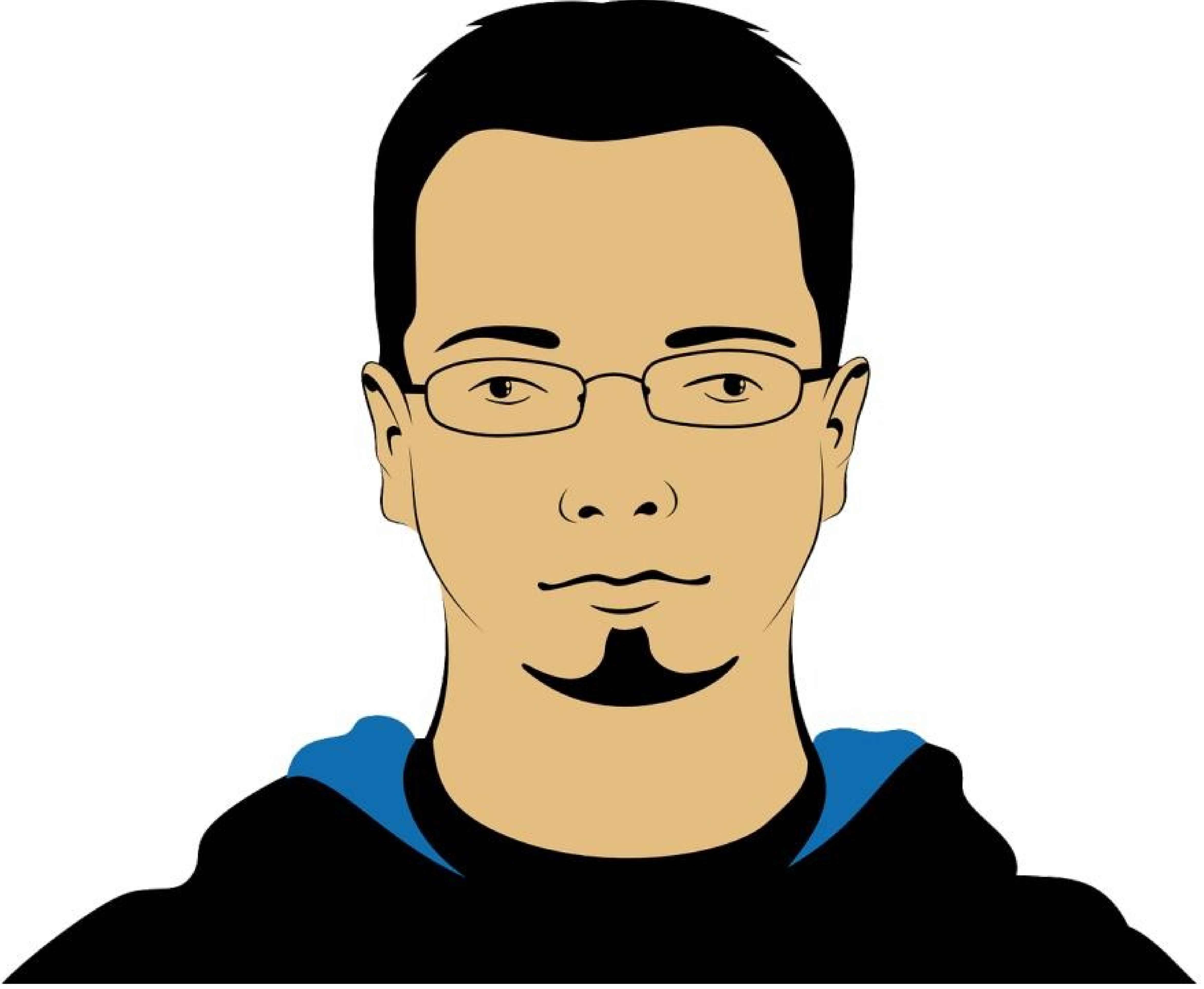
Günümüzde değişmiş gibi görünse de, geçmişte gençler birbirini sevip evlenmek istediklerini söylediklerinde, büyükler "sevmek de neymiş" şeklinde karşı çıkıyorlardı. Sevgi denilince ilk aklımıza gelen ikili ilişkilerde bile, bu kavramı kullanmak çok zordu. Bugünlerde ise "aşk ile yap" sloganı iş yapma şeklimize atıfta bulunuyor gibi görünüyor. Ve "ben sevdiğim işi yapacağım" diyen yeni nesle cevap değişmiyor. "Sevdiğim işi yapacam demek de neymiş?"

Sevgi hem çok tanıdık bir tabir hem de çok uzak. Hem hep aranan hem de bulunmayacağına çoktan inanılmış. Hayatlarını, işlerini, hobilerini sevgi ile inşa etmiş kişilerden deneyimlerini dinledik.

Sevgi mümkün mü? Herhangi bir şarta bağlı mı? Hangi şartlara bağlı?

Her şeyi ama her şeyi sevgi ile yapmak mümkün, yeterki nefes alıp verirken, sevebilmeyi seçin. Sevmeye önce kendinizden başlayın, sonra çevrenize, işinize, hobinize ve ardından tüm hayatınıza yayın.

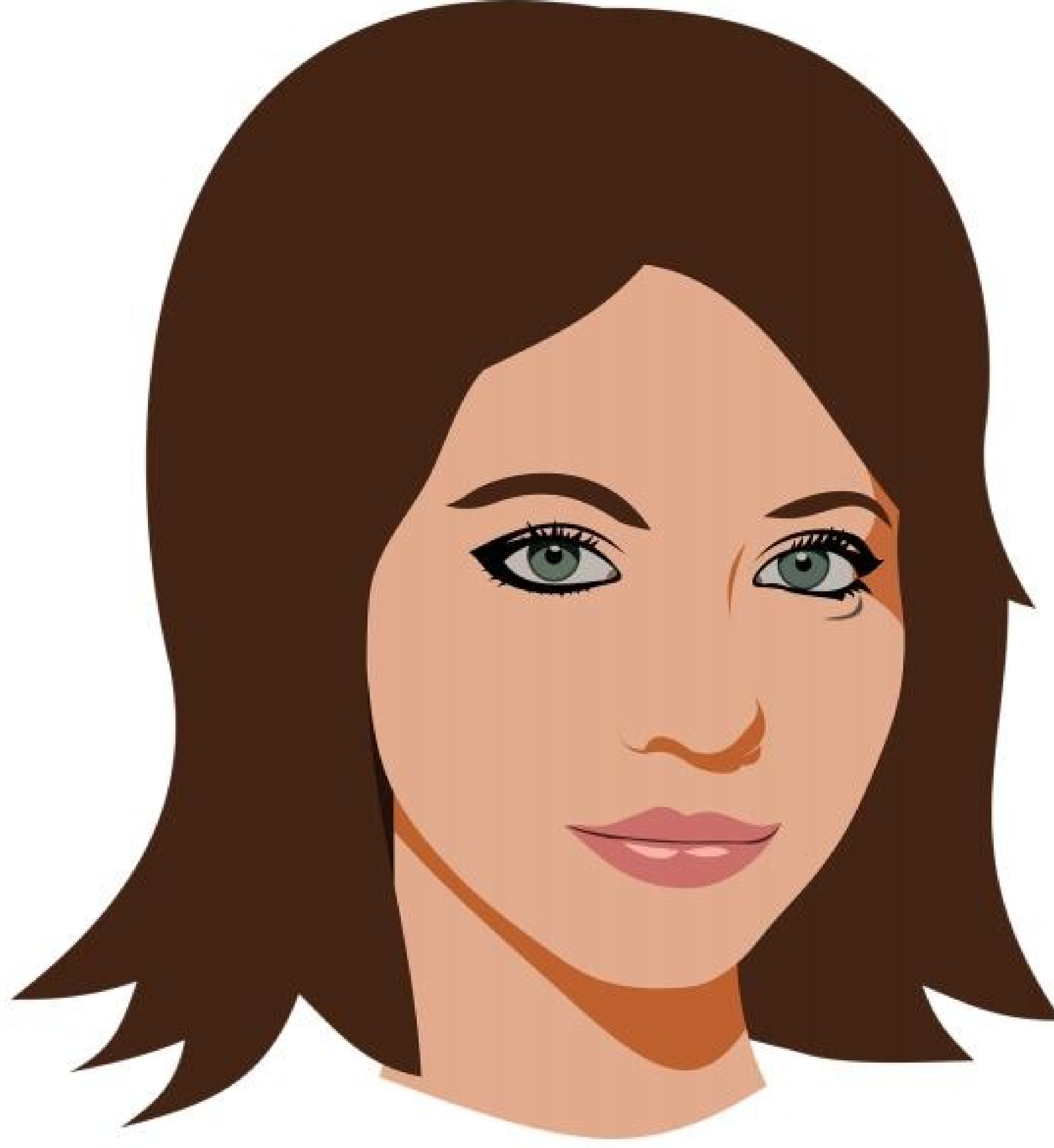
Tıpkı çok uzaklara kadar ulaşan bir ışık gibi...



Hakan, 36 yaşında, Yazılım Mimarı

"Sadece oyunuma odaklanıyorum."

Bir şeyi sevmek demek ona değer vermek anlamına da geliyor benim için. Değer verdiğim şeylere özenli davranırım ve saygı duyarım. İçinde bulunduğum anı yaptığım o şeye adarım.
Basketbol oynamayı çok seviyorum. Sahaya çıktığımda orada basketboldan farklı bir şey düşünmüyorum. İşim, özel hayatım sahanın dışında kalıyor. Oynadığım bu oyunu sevdiğim kadar saygı da duyuyorum. Nasıl ki sevgilimle geçirdiğim vakti iş ya da başka bir şey ile bölmüyorsam, bu sporu yaparken de araya bir şey sokmuyorum. Eğer kafamda çözmem gereken bir problem, karar vermem gereken bir konu ile sahaya çıkarsam ya da odağımı dağıtacak başka bir şey olursa biliyorum ki hem oyunun hak ettiği değeri ona veremem hem de düşük bir performans sergilerim. Bence bir şeyi aşk ile yapmak, ona tüm hücrelerinizle odaklanmayı gerektiriyor. Bu da iyi performansı, ardından da başarılı bir oyun getiriyor.



Serap, 32 yaşında, Mühendis

"Aşk “evet” ile değil, “hayır” ile başlıyormuş."

İnsanlar aynı anda birden çok şeyi yapmaya odaklanıyorlar. Özellikle iş yerlerinde popüler olan ve aranan bir kriter multitask-yani aynı anda birden çok işi yapabiliyor-olmak. Bu özelliğe sahipsen ve bu özelliğini kullanabiliyorsan "başarılı" kabul ediliyorsun. Ben de uzun zaman multitask bir çalışan oldum. Birbirinden farklı işleri aynı zaman dilimine sığdırarak çözmeye çalışan, sonucunda bunu başaran ancak kendini hiç de abartıldığı gibi başarılı olarak hissetmeyen, üstelik gittikçe işinden soğuyan bir beyaz yakalıydım. Koştururcasına yaptığım hiçbir iş, bir sonuca varsa bile beni tatmin etmiyor, dahası bana bir şey öğretmiyordu. Sadece bitmiş oluyordu. Ben ise tek bir şeye odaklanmak ve o işi en iyi şekilde yapıyor olmayı istiyordum. Aslında işimi seviyordum ancak işimi yapış şeklimi sevmiyordum. Bir şeylerin değişmesi gerekiyordu. Bunun için önce tüm sesleri kısıp kendimi dinlemeye ihtiyacım vardı.
Yapmak istemediğim işleri de yapmak zorunda kalıyordum. Bu da beni sevdiğim işten hızla uzaklaştırıyordu. Bir şeyi yapmak istemiyorum demek, işimi kaybetmeme sebep olabilirdi. Zaten bu düşünceyle bu arzumu hiç dile getirmemiştim ancak özünde sevdiğim işim ellerimden kayıp gidiyordu. Mutsuzdum. Yanında farklı görevler üstlenerek severek seçtiğim mesleğime de haksızlık ediyordum. "hayır" demeyi öğrendim. İşimi gerçekten hakkıyla yapabilmek için, bana verilen ve "yapmak zorunda" hissettiğim her işe "hayır" cevabını verdim. Önceleri bu kelime çok kabul görmese de, işimi severek yapmaya ve ona hak ettiği değeri göstermeye kararlıydım. Sonunda başardım. Hem de işimi kaybetmeden. Şimdi sadece işime odaklanarak, sevdiğim şeyi yapıyorum. Gün içerisinde çalıştığım süre boyunca işime odaklanmak hem performansımı artırıyor hem de açmak istediğim kariyer kapılarının anahtarlarını bir bir elime veriyor. Bir şeyi aşk ile yapmak her şeyi yapmaya evet demekle değil, sorumluluğunun sınırlarını çizip hayır demekle mümkün hale geliyormuş.



Sevgi, 30 yaşında, Anne

"Oğlum mutlu bir anne ile vakit geçiriyor."

Çocuğum doğduğundan beri kendime hiç vakit ayıramıyordum. Aslında planlı bir doğumdu, bebeğimizi isteyerek yapmıştık. Ancak kendime bu kadar zaman ayıramayacağımı düşünmemiştim. Bir taraftan bebeğin bakımı ile ilgilenirken diğer taraftan kendime çeki düzen vermeye çalışıyordum. Bebeğimi kendim büyütmek istiyordum ve onu birine emanet edip kendime vakit ayırdığımda kendimi suçlu hissediyordum. Kuaförden saçlarım fönlü, tırnaklarım bakımlı, cildim pırıl pırıl çıksam bile içime bu duyguyu yansıtamıyordum. Tüm bunları yapmadan sadece bebekle birlikte olmak da beni mutlu etmiyordu. Ayrıca eşimi de ihmal ettiğimi hissediyordum.
Anne olmak süper kahraman olmayı gerektiriyor sanki. Ancak ben süper kahraman değildim. Olmak da istemiyordum. Olmak istediğim şeyler çocuğumun ihtiyaçları doğrultusunda ona hizmet eden bir anne, eşimin ilk günkü gibi keyifli zaman geçirdiği sevgilisi ve kendine ve sosyal hayatına gerektiği kadar özen gösteren bir kadın.
Anne olanlar bilirler, çocukları olduğunda ne yaparlarsa yapsınlar akılları hep çocuklarında olur. Benim de hiç farkım yoktu. Ancak çocuğumun yanında da gittikçe mutsuz olan bir anne olmaya başlamıştım. Bu ona yapmak istemeyeceğim bir kötülüktü. Bir takım kararlar aldım. Çocuğum yanındayken ona odaklandım. Eşimle birlikte geçireceğimiz zamanları-çok acil bir durum olmadıkça-birbirimize odaklanarak geçirmeye karar verdik. Ayrıca kuaföre gidiyorsam, ojenin kokusunu ciğerlerime kadar çekecek, arkadaşlarımla buluşuyorsam anın tadını sonuna kadar çıkaracaktım. Çocuğumu tabii ki kendim büyütme konusunda ısrarcıydım ancak bu beni hayattan soğutma noktasına getiremezdi. Böylelikle gerekli durumlarda yardım almayı ve hayatımın diğer alanlarını da aşkla yaşamayı öğrendim. Artık çocuğumla geçirdiğim zamanlarda oğlum gerçekten mutlu bir anne ile vakit geçiriyor.



Sınırların Dışında Düşünmek

Toplumun bakış açısını kendi bakış açımız sanıyoruz.
Kendimize sınırlar çizip, o sınırın ötesine geçemeyeceğimizi düşünüyoruz.
Kavramlara, gerçek anlamlarından uzak anlamlar yüklüyoruz.
Ağızlara pelesenk olmuş özlü sözler ardına saklanıyoruz...
Peki ne kadar biz olabiliyoruz?
Ne kadar özümüzü görüyor ve yapabileceklerimizi farkediyoruz?

Sizce Ne Demek?

KORKU

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Takipçilerimize sorduk: korku ne demek?
Ve korku iyi bir şey mi kötü bir şey mi?
Okurlarımızın korkuyu "iyi bir şey" olarak düşünmesi bizi mutlu etse de bunun neden böyle olduğuna dair cevap alamadık. Bu konuyu bir örnek ile anlatmak istedim. İlham olması dileklerimle...

BU AYKI SORUMUZ;
"Korku"
NEDİR?



Korku, gerçek ya da beklenen bir tehlike karşısında ortaya çıkan, bedendeki bir takım belirtiler ve fizyolojik değişimlerle kendini gösteren duygu olarak tanımlanıyor ve insan bu duyguyu, negatif duygular sınıfına koyarak ondan mümkün olduğunca uzak yaşamayı tercih ediyor.
Öncelikle şunun altını çizelim ki, hiçbir duygu negatif ya da pozitif değildir. Negatif olan şey, duyguları yaşamaya izin vermemektir.
Acıdan, rahatsızlıktan, hayal kırıklığından, öfkeden kaçındığımız gibi, korkudan da kaçınıyoruz. Korkuları yaşamaya izin vermiyor ve bastırıyoruz. Sonrasında korktuğumuz şeyi yaşıyoruz ya da korkmamak için hayatta bir takım şeyleri deneme cesaretini kendimizde bulamıyoruz. Yani hayatı yaşıyor gibi yapıyoruz.
Burada bir deneyimimi sizlerle paylaşmak istiyorum. Uzun yıllar, psikoloji alanında çalışan insanlara hayranlıkla baktım. Yaptıkları işlere, dokundukları kişilere, yazdıklarına ve çizdiklerine... Bu durum bende hayranlık uyandırsa ve çevremdeki bir takım kişiler, bu mesleği yapmam için beni teşvik etseler de dilimde sürekli tekrar ettiğim bir cümle vardı: "İnsanlara zarar vermekten korkuyorum." Bu korkum küçük yaşlarda yaşadığım bir psikolog deneyimimin sonucunda baş göstermiş, yıllar içinde büyümüş, serpilmiş ve beni sımsıkı kucaklamıştı. Bana öyle sıkı sıkıya sarılmıştı ki, aklımdan psikolog olma fikri geçtiğinde, daha ağır bir şekilde, bir insana zarar verme fikri de ona eşik ediyordu. Epeyce uzun bir

süre, bu korkunun boyunduruğu altında yaşadığımı fark etmemiştim. Çünkü, korkuların geçmeyeceğini ve onları tetiklemenin bana iyi gelmeyeceğini düşünüyordum.
Farklı bir bölüm okudum. Farklı bir meslek edindim ve çalışmaya başladım. Yıllar içinde, gelecekte nerede olmak istiyorum sorusunun cevabı hep önceden hayalini kurduğum "psikoloji" tabanlı bir meslek oluyordu. Aldığım eğitimlerle, bu korkumun üzerine gidip, onu yenmeyi hedef edindim.
Öncelikle korkmaya izin verdim. Çünkü yapacağım bu yeni kariyerde, makinelerle değil, para ile değil direkt insan ile çalışacaktım ve korkuyor olmam gayet doğaldı. Duygumu yaşamaya verdiğim bu izin ile fırsatlar da bir bir önüme dizilmeye başladı. Senelerdir hayalini kurduğum psikoloji eğitimimi almaya başladım ve yakında psikolog olacağım. Bugün bir insana zarar vermekten ilk günkü kadar-aldığım eğitim ile belki de daha fazla-korkuyorum. Ancak korkumun artık beni durdurmasına izin vermiyorum. Korkum, yapmaya çalıştığım bu işte sorumluluğumun altını çiziyor, sınırlarımı belirliyor. Korkumu ne kadar yönetebiliyorsam, sınırlarım da o kadar genişliyor.
Başarılı insanların, korkusuz olduklarını düşünen insan sayısı eminim epey fazladır. Ancak korkusuz olmak diye bir şey yoktur. Daha doğru bir ifade ile, korkusuz olarak gelen bir başarı yoktur. Başarılı insanlar, korkuları ile kol kola girip, hedeflerine yol alabilen yani korkularının boyunduruğu altına girmeyip, onları yönetebilen insanlardır. Daha açık bir ifade ile, korkmaya izin veren ve korkmaktan korkmayan insanlar.
Ben de kendime çizdiğim yepyeni kariyerde bunu yaptım. Hayatımda dönüm noktası niteliğindeki bu karar ile önceyi ve sonrayı değerlendirdiğimde, kendimi hiç bugün olduğum kadar başarılı hissetmedim.
Sonuç olarak ne korkarak yaşayabiliriz ne de korkmadan. Hayatın her alanında olduğu gibi, bu duyguyu yaşamaya da dengeli şekilde izin vermek, herhangi bir bastırmanın ya da sıkışmışlığın önüne geçecek ve sizin hayattan keyif almanızı sağlayacaktır.



Toplum Algısı

"Hayır dersem beni sevmezler."

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

İstemedikleri bir şey olduğunda hayır diyen çocuklara eminim rastlamışsınızdır. Onları öpmek, onlarla oynamak ya da oynadıkları oyunları bölmek, yemek istemedikleri yemekleri yedirmek, istemedikleri bir filmi açmak zordur. Aslında her birimiz çocukken, istemediğimiz şeyleri söylemekte bu kadar özgürdük ta ki ebeveynlerimizin bizi eğer hayır dersek, onları üzeceğimiz, bizi sevmeyecekleri tehdidi ya da doktor amcaların bize iğne yapacağı tehdidi ile karşılaşana kadar.



Bir çoğumuz, hayır dersek sevilmeyeceğimizi, içinde bulunduğumuz ortamdan dışlanacağımızı düşünüyoruz. Bunun kaynağında yukarıda belirttiğim öğrenilmiş bir çaresizlik yatıyor. Peki bunu böyle öğrenmiş olsak bile, gerçekten bu böyle mi? Cevap, hem evet hem hayır.

Öncelikle hayatınızı sevilmeme kaygısı ile hep evet diyerek yaşayan bir insansanız, etrafınızdaki insanların çoğunun sizi bu yüzden seven insanlar olduğu muhtemel. Peki aniden istemediğiniz şeylere hayır demeye başladığınızda ne olacak? Tabii ki bir yıkım. Tabii ki bir suçlama. Tabii ki bir sevgi gidiyor tehdidi. Ancak şunun farkında olmak gerekir ki, siz bir şeyler verdiğiniz için sizi seven insanlar, sizin verecek bir şeyiniz kalmadığında da etrafınızdan yok olacak insanlardır. Dolayısıyla, onlar siz onlara hayır dediğiniz için gitmiyorlar zaten hiç sizinle olmadılar. Sevgi, bir şeye bağlı olunca değil, koşulsuz olduğunda gerçek sevgidir. Yani yukarıda sorduğumuz sorunun cevabı, evet insanlar siz onlara hayır dediğinizde sizi sevmeyeceklerdir. Aslında sizi sevmediklerini nihayet dile getireceklerdir. Cevap hayır, çünkü sevgi koşulsuz olduğunda sevgidir. Gerçek sevgiyi ancak bu şekilde tadabilirsiniz ve gerçek sevgi öyle kolay bir şekilde kimseyi terk etmez.

Peki anne babalarımız bizi koşulsuz sevmediler mi?

Açıkçası bu topraklarda koşulsuz seven anne babaların sayısı oldukça az. Her ne kadar anneler koşulsuz sever gibi bir algı olsa da, toplumun kurallarını delip bir hayat yaşadığınızda anneler de karşınızda olabilir. Yani anne-babalarımız da onlara öğretildiği gibi ancak onların kuralları çerçevesinde yaşadığımızda bizi severler. (İnanmıyorsanız küçük bir deneme yapın.) Bu tabii ki bizi hiç sevmedikleri anlamına gelmiyor ancak eğer kendi hayatınızı yaşamak, istemediğiniz şeylere "hayır" diyebilmek, gelen ısrar karşısında güçlü durabilmek için karşı taraftan gelecek olan sevgi tehdidini ciddiye almamanızı öneririm. Çünkü sevgi öncelikle kendi içimizde yeşerir. Kendimize verdiğimiz koşulsuz sevgi, çevremize yayılır.

Hayır demek sınırlarımızı belirler.

Evimize herkes giremez. Evimizin duvarları onun sınırlarıdır ve kapımızı da kilitleyerek her evimize girmek isteyene "hayır" demiş oluruz. Ancak bu sınırı bireysel halimizde ihlal edersek, evimiz yol geçen hanına döner ve bize ait olmaktan çıkar.

Kendi sınırlarımızı çizmek, insanların hayatımıza ne kadar müdahale edebileceğine karar vermek için "hayır" güzel bir tuğladır.

Kendinizi içinde bulunmaktan çok keyif aldığınız bir ev gibi düşünün ve o evi kimin ne kadar kullanacağı konusunda kararlarınızı verin yani, evinizin anahtarını kiminle paylaşacağınız, kapıyı kime açacağınız ve sınırları nerede kaldıracağınız, sizi bir ev yani sağlam bir birey yapar.

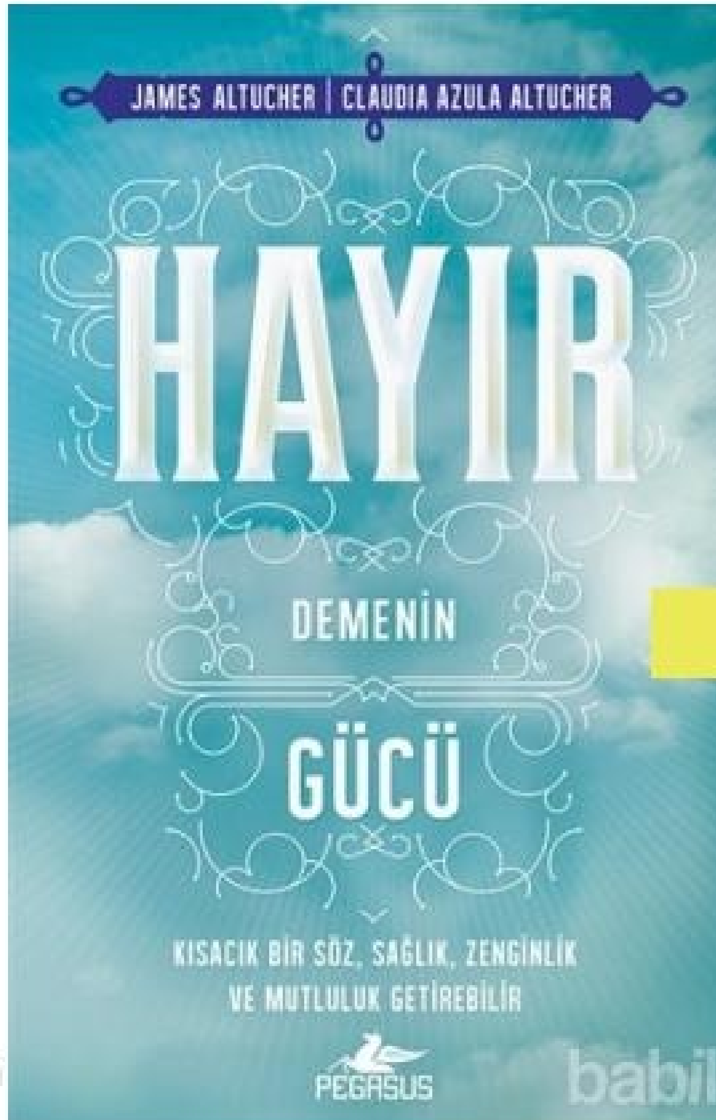
Sağlam bir birey ise, sevilmeyen bir insan değil, kesinlikle imrenilen bir insan olur. Her ne kadar yakından bakıldığında, "sevilmeyen kişi" olarak etiketlense de hayata biraz kuş bakışı bakmak, algımızı değiştirebilir.

Daha fazlası için;

HAYIR DEMEYİ BİLMEK

Marie Haddou





HAYIR DEMENİN GÜCÜ

Claudia Azula Altucher

Alıştırma

DEĞİŞMEYE İSTEKLİYİM

Merver Erdem
merver.erdem@metanoiadergi.com

Ayna denildiğinde aklımıza gelen ilk isimlerden Louise Hay. Hay'in ayna karşısında verdiği egzersizler, okunduğunda önce "çok saçma" etkisi yaratsa da ayna karşısına geçip uygulayanlar bunun sanıldığı gibi kolay olmadığını ve egzersizlerin de gerçekten işe yaradığını, duyguları ortaya çıkardığını düşünüyorlar.



Bu sayımızda, yine Louise Hay'in Düşünce Gücüyle Tedavi kitabından "Değişmeye İstekliyim" egzersizini paylaşacağız. Değişime en çok direndiğimiz şeyin, değişime en ihtiyaç duyduğumuz şey olduğunu söyleyen Hay, değişmeye hazır olduğumuzu her fırsatta kendimize hatırlatmamızın değişim için yararlı bir egzersiz olacağını söylüyor.

"Değişmeye istekliyim." Bu olumlu ifadeyi sık sık söyleyin.
"Değişmeye istekliyim.
Değişmeye istekliyim."

Bu sözcükleri söylerken boğazınıza dokunun. Boğaz, bedende değişimlerin oluştuğu enerji merkezidir.
Boğazınıza dokunarak değişim sürecinde olduğunuzu onaylıyorsunuz. Hayatınızda değişiklikler olmaya başladığında, bu değişikliklerin oluşmasına izin verin.

Bizi



Takip Edin

@metanoiadergi

ZİHİN

|

RUH

|





BEDEN

Bize özel yazılmış bir kader mi yaşıyoruz yoksa yaşadığımız kader derinlerimizde mi saklı? Kaderimizi değiştirebilir, sürekli tekrarladığımız döngülere bir son verebilir miyiz?
Belki evet belki hayır.
Gelişim, dönüşüm bir tarafıyla çok kolay diğer tarafıyla ise çok zor. Kolay olan tarafı, sürekli yaptığımız hareketlerin kaynağını bulup farkındalık sağladığımızda o anda dönüşüp bambaşka bir insan olma kapasitemizin gerçekliği. Zor tarafı ise bunun bu kadar kolay olabileceğine dair zayıf inancımız.

İÇTEKİ BENLE BARIŞMAK VE NUSRETİYEN RÜYA ANALİZLERİ
EVRENSEL, EŞİT VE ŞEKLİN ÖTESİNDE...

Aydan Gündüz
aydan.gunduz@metanoiadergi.com



Bir şeyler söylüyorsun bana, geçmişten... Ama sanki bugüne, şimdiye ait. Sözcükler bulut olup rüzgarın ardı sıra uçuşuyor. Gözümün önünde dans eder gibi sağa sola kaçışan görüntüler, tebessümle izliyorum seni ne zamandır. Bana anlattıklarına aşinayım bir yerlerden. Bunların hepsi bana mı ait, diye soruyorum sana. Bir sembolle pek komik pek manidar cevap veriyorsun yine... Sen konuşuyorsun ben yazıyorum, sen kayıt ediyorsun ben fark ediyorum; ve aydınlanan her yeni günle, her rüya sonrası biraz daha büyüyorum...

Daha önceki yazılarımızda da sıklıkla bahsettiğimiz gibi, Evrensel Eşit Kuyruklu Canlı, her insanın anatomik yapısında aynı olan beyin ve onun uzantısı omuriliğidir. Tıpta "Merkezi Sinir Sistemi" olarak geçer. Herkeste aynı olduğundan ve dil, din, renk, ırk, cinsiyet farkı yoktur; dolayısıyla da evrensel ve mutlak eşittir. Beynin ayrıl(a)maz devamı, uzantısı olan omurilik nedeniyle kuyruk şeklinde ifade edilmiştir.
Bir ağaç gibi tüm organlara yaşam dalı verir. İçimizdeki bendir, esas canlıdır. Kuyruk Bilim ise Evrensel Eşit Kuyruklu Canlı'nın (beyin ve omuriliğin) hücre kayıtlarındaki bilgilerin dilini anlamaya ve anlatmaya çalışan bilimdir. Psikolojik virüsler de Evrensel Eşit Kuyruklu Canlı'nın ana rahminden itibaren; üst beynin oluşmadığı, çalışmadığı, devre dışı ya da sisli olduğu dönemlerde aldığı, rüyalarda hatırlanabilen negatif kayıtlardır. Sirayet edici ve dirençli oldukları için virüs olarak adlandırılmıştır. Fark edilmedikleri takdirde fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara yol açarak, kişinin yaşam kalitesini düşürür. Rüya analizi, alt beyin sisteminin ana rahminden itibaren aldığı negatif kayıtları (nam-ı diğer psikolojik virüsleri) alt beynin sembol ve çağrışım diliyle çözümleyerek farkındalığını artıran yöntemdir. Rüya analizi ile alt beyindeki sert takıntılar yumuşatıldığında, insan içteki benle ve başkalarıyla barışık, dengeli, yaratıcı, sağlıklı, huzurlu ve sevecen bir birey olur.
Nusretiyen Rüya Analizi'nde, her sabah uyanır uyanmaz, aç karnına el yazısıyla yazılan rüyalar Kuyruk Bilimi'ne göre analiz edilerek, alt beynin anlatmak istediği psikolojik virüslerin tercümesi yapılır. Üst beyin ve alt beyin iletişimi kurularak psikolojik virüsler fark edilir, çatışmaların ve takıntıların yumuşaması sağlanır.
Nusretiyen Rüya Analizi yorum, tabir, tefsir değildir; bilimsel bir metottur.
Bilimden uzaklaşıp batıla, rüya analizi yerine fal, tabir, tefsir, yoruma inanıldığında üst beyin sislenir, içteki buhar kazanının (yani bastırılan duyguların) basıncı giderek artar ve sonunda organik veya psikolojik bir rahatsızlık ortaya çıkar. Alt beyin çocuk kalır, büyüyemez, başkaları tarafından yönlendirilebilir, (Murphy'nin 'Kaz ise kazıkla' kuralınca) kandırılabilir, denge ve uyumu yakalayamamış mutsuz bir birey haline gelinir. İçteki benle kavgalı bireylerden oluşan toplum da ilerleyemez, savaşlar bitmez.
Annelerimiz hepimizin ilk alt beyinsel öğretmenidir. En korunmasız ve zayıf inşaat zamanlarımızı onun rahminde geçiririz.
Çiçek rüya analizlerinde kullanılan sembol dilinde dişilik simgesidir. Dişi pili de kurbağa larvasının alt ucunda kadının vajinasındadır. Antik doğudaki Tao öğretisinde "kadının klitorisiyle asla oynamayın, mutlaka vajinal orgazmı öğretin." der. Aşağıda bahsedeceğimiz nedenlerden ötürü bu bilgi tahmin edilenden çok daha önemlidir.
Ceninin kurbağa larvasına benzeyen ilk halini anımsayın; kurbağa larvasının alt ucunun bacaklarımızın arasına yakın bittiğini göreceksiniz. Kadın alt uçta dört enerji kullanma yeteneğindedir. Aslında bu yüzden de erkekten güçlüdür. Tao öğretilerinde libido (cinsel enerji) aynı zamanda bir yaşam enerjisidir. Yani yaşam enerjisi yukardan aşağı değil aşağıdan yukarı taşınır bu sistemde. Kadında bu enerji kaynakları anüs, klitoris, vajina ve rahimdir. Bu kaynaklardan sadece vajinal enerji, kadın enerjisi olarak beyaz ve sağlıklıyken diğer üç enerji kaynağı siyah ve sağlıksızdır. Kadınlarımızın çok büyük bir yüzdesinde kurbağa larvasının alt ucundaki kapı kilitlidir. Belki de geleneksel geçişli "şerefli



rahim, fahişe vajina" öğretisi yüzünden, Anadolu kadınlarımızın büyük bir çoğunluğu alt uçta rahimin doğurganlık enerjisini kullandıklarından bir taraftan ekonomik yetersizliklerden yakınırken bir taraftan da Kibele heykelcikleri (koca memeli koca kalçalı) haline gelirler. Sanki sistemde bir nevi delik karmaşası vardır. ''Alttaki delik kapalı olduğu için yukardaki delik yani ağız çok kullanılmaktadır. Ya lopur lopur yemek yerler ya da lopur lopur konuşurlar.'' Büyük şehir kadınları ise hem yaşam şartları, hem de bilginin net ve açık olarak verilmemesinden dolayı klitoris orgazmına yönelmişler ve buradan gelen enerjiyi kullanarak Amazon olmuşlardır. Oysa bir anatomi kitabını alıp okuduğumuzda klitoris için erkek penisinin ufak bir modeli olduğu yazılıdır. Başka bir deyişle, klitoris kurbağa larvasının alt ucunda kadının pipisidir. Kadını erkeksi ve bunalımlı yapar. O halde "kadınınıza çiçek gibi davranın o da kendisine çiçek gibi davransın" önerisinin toplumumuz için oldukça zor olan kısmı: "Kadınınıza dişi pilini keşfetmeyi öğretin, kadın da rahmine düşenlerin sağlığı açısından hamile kalmasının önündeki kilitli kapısını açsın" kısmıdır. Aksi takdirde libidinal enerji kadının rahmine geçer ve bu da toplumsal felaketlere neden olur. Çünkü libidosu rahminde olan kadın üst beyinde "Allah yaratır" dese de alt beyinde "ben yarattım" demeye başlar. Belki de sadece İslam değil, daha önceki tek tanrılı dinlerin "Rahim yaratmaz, Allah yaratır" deme sebebidir bu... Çünkü rahimsel libido kendisini doğurduklarının alt beyinsel tanrıçası kabul ederek özellikle erkek çocuklarının alt beyinlerinin çocuk kalmasına neden olmaktadır. Bu yüzden hamile kalmadan önce vajinadaki kadınlık pilini keşfederek kadın olmak, sonra doğurup anne olmak, böylece de kadınlık gücüne sahip olmak çok önemlidir. O zaman bebekler anne rahminden kararmadan çıkacaklar ve tüm toplum muhteşem bir atılıma geçecektir. Kendiyle barışık kadınlar da evrensel, eşitlikçi bakış açısına sahip olarak sürekli savaş halindeki bir dünyanın çehresini değiştirecektir.

Kaynak:
Doç. Dr. Nusret Kaya- Evrensel Eşit Kuyruklu Canlı 1/ Abis Yayınları
Psikoestetik.com

Aydan Gündüz Kimdir?



Aydan Gündüz
İ.Ü. Edebiyat Fakültesi Doğu Dilleri Bölümü Fars Dili ve Edebiyatı mezunu, senarist ve yazar.
Abdülhamid Son Sultan' 'Kanuni Grand Turc' ve 'Şarkın ve Garbın Hakimi Yavuz' 'Reşat Enis Tozlu Raflardaki Gölge / Hep Oyunda Kalmak ve 100 Liraya Kendi Filmini Çek kitaplarının yazarı.
UMAYLA YAŞAM BİLİM MERKEZ'İ'nde Hüseyin Rahmi'nin Romancılığı üzerine atölye çalışmaları ve rüya analizi yoluyla koçluk yapıyor.

aydan.gunduz@metanoiadergi.com
@aydangunduz_

Pratik Seçim Yapmaktır

İrem Ortaç
iremortac77@gmail.com

Her seferinde, yoga matımın üzerine geldiğimde hala "ya boş ver sonra yaparsın" modunda olsam da 30 saniye geçmeden, kendim için yaptığım en iyi seçim olduğunu tekrar hatırlıyorum. Evet, pratik seçim yapmaktır. Yoga sutraları 1.13. maddesinde bunu söyler. Peki her yerde duyduğumuz bu yoga ve yoga sutraları nedir? Kim yazmıştır? Yoga bir din midir? Spor mudur? Bilim midir? Sanat mıdır? Yoga nedir?



Yoga olduğu gibi, sadece yogadır. Neden illa yogayı tanımlamak için bildiğimiz bir kelime üzerinden ilerlemenin gereğini duyarız? Yoga, birliktir, bütünlüktür. Yoga, bedensel ve fiziksel bütün olma halidir. Dünyayla, doğayla, evrenle, yaratanla bir olma halidir. Ve yoga pozları, bu bütünlüğü uygulaman için belirlenmiş pozlardan oluşur. Yoga felsefesi ve duruşlar, hayata beklentisiz uygulandığında bir verim alınır.

Yogayı en temiz öğreneceğiniz kaynak Yoga Sutralardır. Yoga Sutralar MÖ300 dönemlerinde Patanjalı tarafından, bir felsefe yaklaşımıyla yazılmıştır. Kısacası binlerce yıllık bir bilgidir. Bütün dinlerden önce gelen bir ogretidir. Toplamda 4 bolumdur ve 196 sutradır. Yoganın en klasik halidir.

Sutralarla ilgili pek çok kaynak bulabilirsiniz. Eğer yogayı hiç yapmıyorsanız bile mutlaka okunması gereken kitaplar listenizde yer almasını öneririm.
Teorik bilgilerin yanında kendi yoga deneyimlerimi paylaşarak, sizlere birazcık da olsa bu yolda ışık tutmaktır dileğim.
Yogayla tanışmam bundan 15 sene önce bir spor merkezinde oldu. Isı birikmiş, gündüzleri spordan başka yapacak şey ararken, oradaki bir ders ilanına gözüm ilişmişti. Yoga, enerji bedeni, ben kimim, ne yersen o'sun gibi yoga camiasında bolca duyduğumuz cümleler bana Yeni Zelanda'dan daha uzaktı. Yine de merakla denemeye karar verdim. O donem hocamın kim olduğunu şu an hiç hatırlamasam da, bana çok iyi bir ilham kaynağı olmuştu. Karga pozuna (bakasana) daha hiç hayatımda yapmadan girebildiğim günlerdi, dersler sonrası inanılmaz bir ferahlama, rahatlama hissediyordum. Asil benim için mucizevi olan, 7 senedir içtiğim sigarayı bırakmama vesile olmuştu. Daha önce hiç deneyimlemediğim bu değişimleri fark ettikçe, hocama özenip, yeni iş arayacağıma, Bahamalar 'da yoga inzivaları ve eğitimleri bakar bulmuştum kendimi. Tabi sonra, evdeki hesap çarsıya uymadı ve kurumsal işe girince, bu hayaller rafa kalktı. Aralıklarla devam ettiğim yoga pratiklerinde işin hiç felsefesine bakmamıştım bile. Hatta pratiğimi azalttığım bir dönem, canımı sıkan bir olayla yaklaşık 6 sene sonra tekrar sigara içtiğimi hatırlıyorum. İşte burada tekrar "pratik seçim yapmaktır" cümlesini hatırlatmak isterim. Zihni alışkın olduğun yöntemlerle oyalamak kolay, fakat daha önce bilmediğin alanda bir şeye odaklanmak çok zordu. Ve yoga bana en iyi yöntemlerden biri olarak gelmişti.
Sonraki yıllarda hayatim yogayla değişti. Bu süreç uzun ve bir o kadar sabır gerektiren bir dönem oldu ve olmaya devam ediyor.
2012 yılında boyun fıtığı teşhisiyle, bedensel hareketlerim de kısıtlanmaya başlayınca, ameliyat olmak yerine başka çözümlere yöneldim. Hem yoga hem de alternatif tıp işte bu noktada hayatımın merkezine oturdu. O seneden beri sağlık sorunlarımda her zaman yogayı ve homeopatiyi kullandım ve mutlak iyileşmeler yaşadım. Tabi ki bunun her birey için aynı olacak diye bir garantisi yok. Her zaman karmanda ne varsa onu yaşıyorsun. Benim karmam da böyleymiş diyorum artık. Şu an bu satırları yazarken tekrar başka bir rahatsızlığımın nüksettiğini öğrendiğim bir dönemde olsam da, inanıyorum ki her şeyin bir çaresi ve sebebi var. Bu da bana bir ders olarak geldi.
Bu kadim bilgileri, herkesle paylaşmaktı dileğim, hayalini kurduktan 5 sene sonra adımı atıp bu sene itibariyle kurumsalı bırakıp tek meslek yoga hocalığıyla hayatıma devam ediyorum. Tabi ki hocalık tek başına yeterli değil, hem danışanlarına verdiğin bilgi açısından, hem de kendini geliştirmen için. Yanında pek çok alternatif tıp, nefes terapisi, reiki vs. gibi deneyimler de edindim kendime. Son gittiğim 300 saatlik ileri seviye Hindistan'da 1 ay suren eğitimde gördüğüm şudur ki, pratik pratik pratik. Hayatında ne konuda ilerlemek istiyorsan onu deneyimledikçe, o alanda genişliyor, kökleniyorsun. Benim oraya gitmemdeki esas amaç da buydu zaten. Kendi yarattığım limitlerimi asmak, çok daha fazlası olduğumu görmekti. Ve bunu her gün pratiğimi sıkı şekilde yaparak deneyimledim. Bir hocam der ki "matta nasılsan, hayatında da öylesindir". Matta çok inatçı, hayır diyen, hırslarına yenilen, korktuğu alanlara girmeyen İrem, artık korkusuzca ve şefkatle dalıyor karanlık da olsa gittiği bölge.
Hala aklında su soru varsa: yoga nedir? Bence, yoga hayattır. Hayatin her alanında yoga vardır. Nerde büyümek istiyorsan orda yoga vardır. Biriyle sohbet ederken, orda yoga yapıyorsundur. Çıkıp pazarda alışveriş yaparken yogadasındır. Araba kullanırken yaşadıkların yogadır. Bu örnekler say say bitmez. Kısa ve öz olarak: yoga hayattır. Şimdi sıra hayatı yaşamaya bakmakta.

NAMASTE

irem Ortaç Kimdir?



28 Ekim 1977 Istanbul dogdu.
Yogayla 2003 yılında tanıştı.
Aralıklarla devam ettigi yoga pratiklerine, yogun is hayati sebebiyle ara verdi.
2012 yılında bir sağlık problemiyle, yogayı hayatinin merkezine koydu ve bu süreçte iyileşti.
O donemden beri degisim devam ediyor.
Yoganın beden ve zihninde yarattığı farkındalıkla gelen şifanın ulaşılabilir oldugunu göstermek için yoga hocalığı yapıyor.

Egitimler (RYT500)

2012 - 2013 Agama Yoga 1 2 ve 3.level
2013 Agama Yoga Tantra
2014 Cag Rical Gurle ile 200 saatlik yoga uzmanlik programi
2015 - ... Cihangir Yoga 300 saat ileri seviye uzmanlik programi (calistigi hocalar: Dylan Werner, Carlos Pomeda, Chris Chavez, Leslie Kaminoff ..)
2015 Vipassana
2016 Mey Elbi ve Nur Sakalli ile Hamile Yogasi Eğitimi
2016 Devrim Akkaya ile 200 saatlik Yin Yoga Uzmanlik Programi
2016 Dr Judith Kravitz ile Transformal Nefes
2017 - 2018 Devrim Akkaya ile 200 saatlik Yin Yoga Uzmanlik Programi Asistani
2018 YogaKioo - Cetin Cetintas ile Hindistan'da 300 saat ileri seviye uzmanlik programi

iremortac77@gmail.com
@iroyoga

Takip Ediyoruz

@farkindalikarasi

Dergimiz farkındalık amaçlı bir dergi olunca beş duyumuz ile farkındalık konulu her şey algılıyoruz. Bugün sizlere sesli bir yayın önereceğiz.

Yoga Eğitmeni Günsu Engin ve Dövüş Sanatları Eğitmeni Cemil Uylukçu kendi aralarında yaptıkları sohbetleri Podcast dinleyicileri ile paylaşmak istemişler ve yayınlara başlamışlar.

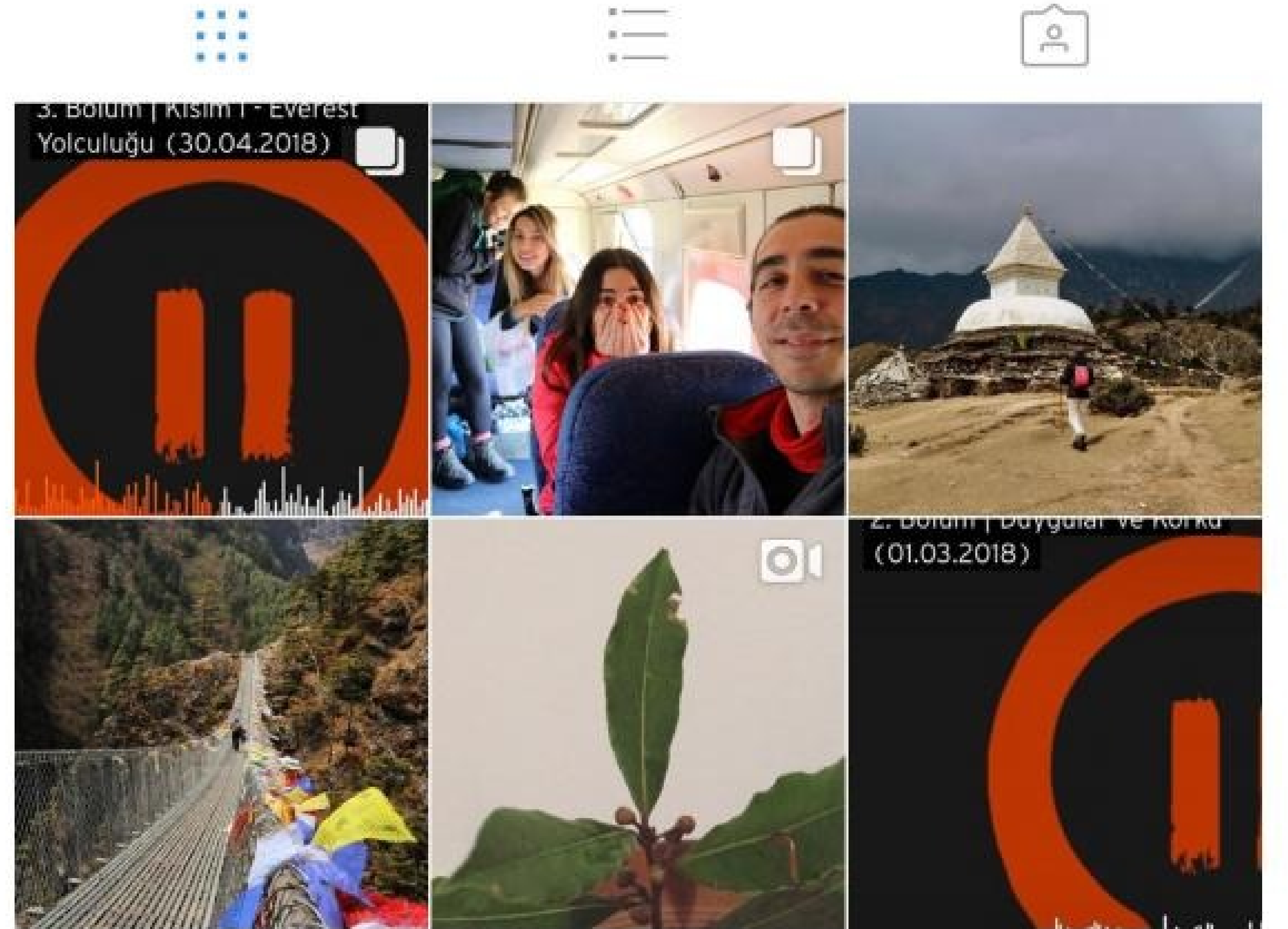
Kendi uzmanlık alanları, okudukları kitaplar, aldıkları eğitimler ile farklı kavramları değerlendiren ikili, ilk kayıtlarında şu uyarıda bulunmayı da ihmal etmiyor: Burada konuşulan her şeyi yüzde yüz doğru kabul etmeyin.

Bizler dinlerken keyif aldık.

Çünkü dinlediğiniz süre boyunca bilgilenmekle kalmıyor düşünüyorsunuz da. Ayrıca birbirinden farklı kitaplardan yapılan alıntılarla, okuma listenize yeni kitaplar ekleyebiliyorsunuz.

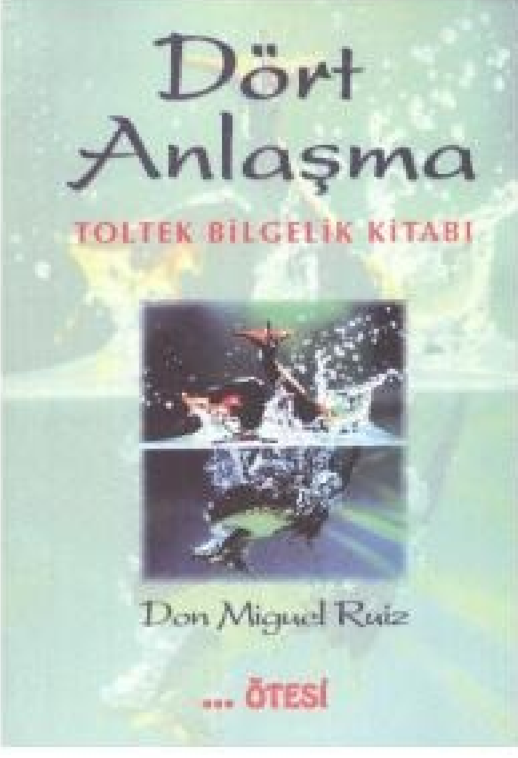
Farkındalık Arası hesabını Instagram'dan takip edebilir, güncel podcast yayınlarına profilden ulaşabilirsiniz.

Çok öğrendiğiniz, farkındalık dolu bilgiler edindiğiniz, düşündüğünüz, düşündürdüğünüz paylaşımlarda buluşmak üzere.





KİTAP ÖNERİLERİ

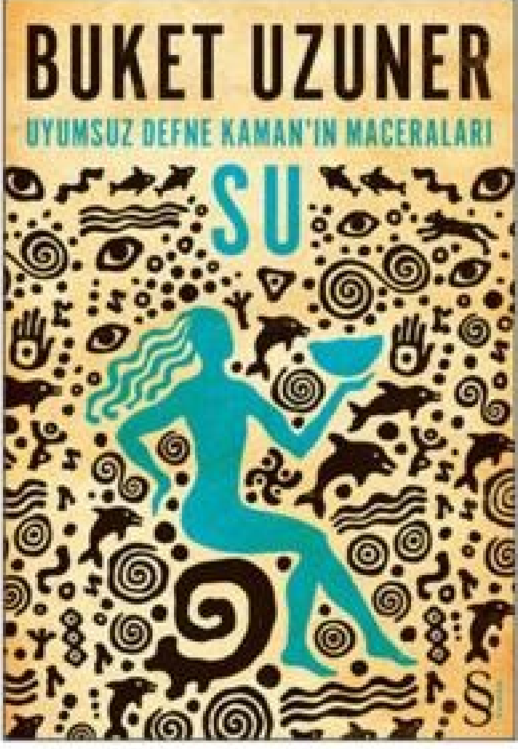


DÖRT ANLAŞMA
DON MİGUEL RUİZ

"Söz sadece bir ses ya da yazı sembolü değildir. Söz güçtür; kendinizi ifade etme ve iletişim kurma gücüdür. Sözle düşünürsünüz. Düşünmekte kullandığınız sözlerle yaşamınızdaki olayları yaratırsınız." diyor Don Miguel Ruiz. 'Bilgi insanı' anlamına gelen Toltek geleneğinin anlatıldığı kitapta, kendisini doğanın ve evrenin bir parçası olarak görür ve doğal yasalara uyumlu bir yaşam sürer. Kitapta kendimiz ile yapacağımız şu dört anlaşma ile;

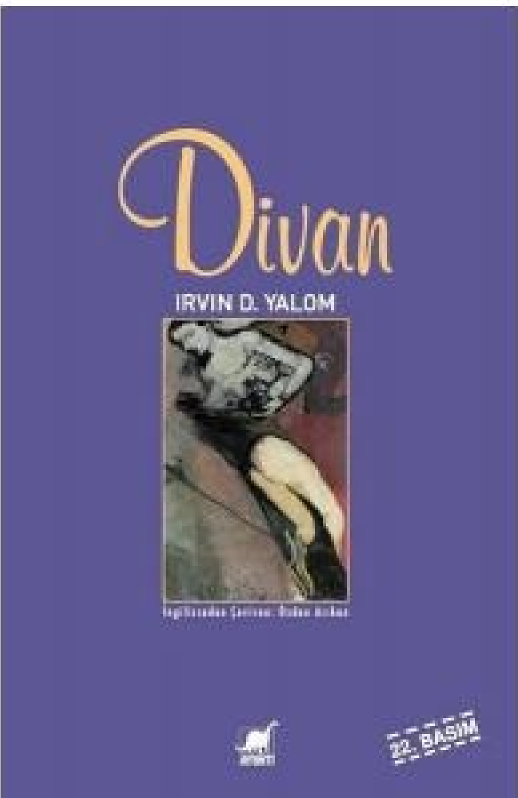
-Kullandığın cümleleri özenle seç,
-Hiçbir şeyi kişisel algılama,
-Varsayımda bulunma,
-Daima yapabildiğinin en iyisini yap

Gerçek özgürlüğün yani insan ruhunun özgürlüğünün, kim olduğumuzu ifade edebilme özgürlüğünü kazandırma düşüncesinde. Dili sade ,akıcı ,hayata uygulanabilir bilgiler içeriyor. Kişisel gelişim kitaplarına karşı çekincesi olan herkese güzel bir başlangıç kitabı olarak eşlik edebilir.



SU
BUKET UZUNER

Topluma ve medyada uyumsuz bir gazeteci olarak tanınan Defne Kaman aslında doğayı ve yaşamı kutsayan tüm canlılara eşit davranılmasını savunan, Şaman bir ailede doğmuş dingin bir savaşçıdır. Bir yaz akşamı bindiği vapurda ortadan kaybolur. Bu esrarengiz durumu araştıran komiser ve arkadaşı kendilerini hayatlarındaki yasak ve tabularla yüzleşecekleri, sürükleyici merak uyandırıcı bir dizi olaylar içinde bulurlar. Keyifle bir çırpıda okunabilecek bir roman.



DİVAN
IVIN D. YALOM

Ivin Yalom Psikiyatrist, Varoluşçu Psikoterapinin de önemli temsilcilerinden. Kitabın konusuna gelirsek kapağındaki şu paragraf çok güzel derlenmiş. "Genç bir hekim, Amerika Psikiyatri Birliğinin Başkanlığını yapmış, şimdi ise hastasıyla cinsel ilişkiye girmekle suçlanan bir meslektaşını sorgulamakla görevlendirilir. Suçlanan psikiyatrist katı kurallara dayalı hasta-hekim ilişkisinin aşılmasını savunmaktadır. Benim tekniğim, her türlü tekniği bir yana bırakmaktadır" der. Genç hekimin tüm yaşamını değiştirecek olan bu görüşmeyle birlikte sevgi, hakikat, teori, otorite, benlik, doğruluk, para, statü, kibir, hınç ve yalan üzerine, içeriden anlatılan bir yolculuk başlar. Yazar hastaların kendilerini ifade ettikleri-etmedikleri koltuğu divan olarak isimlendirmiş .Psikiyatrist ve hasta arasındaki ilişkinin samimiyetini-samimiyetsizliğini iyi bir kurgu ile anlatmış, sürükleyici, şaşırtıcı, anlaşılır, akıcı bu kitabı merakla okuyacaksınız.

KİTAP OKUMAYA
FİLM İZLEMEYE
BAYILIYORSAN

KİŞİSEL GELİŞİM İLE
İLGİLENİYORSAN

SORGULUYOR,
KENDİ DOĞRUNU BULUYOR VE
KENDİ YOLUNDA
İLERLİYORSAN

HAYATINDA “ŞUNU DEĞİŞTİRDİM"
BENDEN ÖĞRENİLECEK
ŞEYLER VAR DİYORSAN...

SEN DE YAZ!

